Pe măsură ce cresc,copiii stăpânesc diferite etape de dezvoltare.Fiecare dintre aceste etape oferă elemente componente fundamentale pentru inteligență,moralitate,sănătate emoțională și abilități școlare. În fiecare etapă sunt necesare anumite experiențe.

- Pentru a învăta să relaționeze cu alții cu compasiune, e nevoie ca persoana care îl ingrijeste să ofere în creștere și educare interacțiuni empatice.
- Învățarea descifrării indiciilor sociale necesită ca persoana care îl îngrijește să i se alăture în joc interactiv și să folosească negocierea.
- Gândirea creativă și logică necesită ca persoanele care îl îngrijesc să devină partener în jocul simbolic și să poarte discuții centrate pe opinii și dezbateri.

După clasificarea făcută de T. Barry Brazelton (pediatru) și Stanley I. Greenspan (psihiatru pediatru) și detaliată în cartea ”Nevoi esențiale ale copiilor”.

– **Nevoia de protecție fizică și siguranță.** O dietă sănătoasă care exclude consumul de alcool, tutun, droguri atunci când copilul este în uterul mamei. Hrană sănătoasă, apă potabilă, aer, somn, igienă, locuință, mediu sigur, stabil și curat.

– **Nevoia de relații și de îngrijire emoțională**. Să fie iubiți, să primească afecțiune, atenție, respect. Să fie ascultați, să se simtă înțeleși, apreciați, valorizați de către cei din jur. Să primească sprijin în gestionarea temerilor, să aibă flexibilitate și răbdare din partea părinților. Să simtă că aparțin unei familii.

– **Nevoia de experiențe adaptate diferențelor individuale și nivelului dezvoltării**. Să se țină cont de caracteristicile fiziologice și trăsăturile de personalitate, de etapa de dezvoltare în care se află. Să li se asigure experiențe care să îi stimuleze pentru a evolua. Să li se ofere timp de joacă liberă, de timp liber, timp redus petrecut la televizor, telefon și pe jocuri video.

– **Nevoia de autorespect**. Iubire necondiționată, sprijin în luarea deciziilor, acceptare a modului individual de a fi. Punerea în valoare a punctelor forte, sprijin în îmbunătățilea punctelor slabe. **Ascultare, acceptare și înțelegere.**

– **Nevoia de autorealizare**. Acces la cunoștințe și informaţii, acces la educație, susținere în procesul de educaţie. Înscrierea la activități extra-școlare pentru a-și potența talentul, pentru a-și dezvolta abilitățile. Libertate de a alege care sunt activitățile pe care se concentrează. **Evitarea părinților de a proiecta asupra copiilor propriile nevoi neîmplinite în copilărie** (de exemplu mama a vrut să fie balerină, dar nu a avut șansa să facă asta și apoi îi impune direct sau indirect fetiței să urmeze cursuri de balet).

-**Nevoia de identitate**: să fii conectat cu tine, să îți fie ușor să îți dai seama ce ai nevoie, să îți cunoști limitele, lucrurile care îți plac și care îți displac, să îți fie confortabil să vorbești despre ele.

-**Nevoia de autonomie**: să poți lua decizii potrivite pentru tine (în acord cu vârsta), să îți asumi deciziile, inclusiv atunci când greșești, să îți fie ușor să îți controlezi stările și reacțiile, să ai disciplină personală, să te simți încrezător.

– **Nevoia de stabilire a limitelor, de structură și de așteptări.** Limite și reguli clare și consecvente stabilite în funcţie de vârsta şi dezvoltarea copiilor, fără a se folosi pedepse corporale, şantaj şi abuz emoţional. Așteptări în funcție de nivelul de dezoltare și de trăsăturile copiilor.

– **Nevoia de timp petrecut cu părinții**. Jocuri, activități, vacanțe, acceptare a dorințelor care pot fi diferite de ale părinţilor, libertate în luarea unor decizii.

Pentru o dezvoltare sănătoasă este necesar să le satisfacem nevoile copiilor noștri, să fim disponibili cu răbdare, blândețe și cu intenția de a privi viața din perspectiva lor.

Acestea sunt nevoile esențiale ale copiilor. Uneori poate fi mai dificil să le satisfacem aceste nevoi copiilor noștri, mai ales atunci când ne stau ca barieră propriile dureri și traume.

Când aceste nevoi fundamentale nu sunt împlinite:

- **Copilul nu este conștient de granițele din relațiile cu ceilalți, rămâne centrat pe sine**
- **Îi este frică să exploreze lumea**
- **Este retras în relații, crește anxietatea socială, îi este frică de respingere**
- **Reacționează cu agresivitate când se simte respins**
- **Nu știe să se regleze emoțional, pentru că nu a avut parte de coreglare în relațiile semnificative**

Preadolescenții(10-12 ani) și adolescenții trec prin multe schimbări fizice, emoționale, sociale și cognitive, de aceea sprijinul adulților pentru a face față acestor schimbări este crucial.

11-14 ani:

Creierul trece printr-o perioadă de reconfigurare.

Preadolescenții experimentează schimbări considerabile în ceea ce privește identitatea lor socială și

personală: sunt tot mai conștienți de ei, de valorile și credințele personale.

Adulții trebuie să se împace cu faptul că, pur și simplu, nu este posibil să controlezi adolescenții, poți doar să-i influențezi. **Deși adulții se pot simți insultați și respinși, realitatea este că aceasta e vârsta la care copiii judecă singuri, gândesc autonom.**

Schimbări emoționale

- **Simt, adesea, emoții puternice, cum ar fi rușinea și umilința, care devin, uneori, copleșitoare.**
- **Au dificultăți în a-și recunoaște și numi emoțiile atunci când sunt supărați.**
- **Din cauza faptului că creierul încă le este în dezvoltare, nu au întotdeauna capacitatea de a exprima și gestiona emoțiile într-un mod matur.**
- **Încă au nevoie de ajutor pentru înțelegerea și gestionarea emoțiilor**